FITNESS PRO. ALINCO

プログラムウォーカー 2110
AFW2110

取 扱 説 明 書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。
● 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。
●無断の複製は固く禁じます。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、プログラムウォーカー 2110「AFW2110」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。尚、本製品のご使用制限は体重90kg以下・連続使用時間30分までとなります。（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご利用いただくため、連続使用後、約1時間は機械を休ませてください。）

INDEX

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。

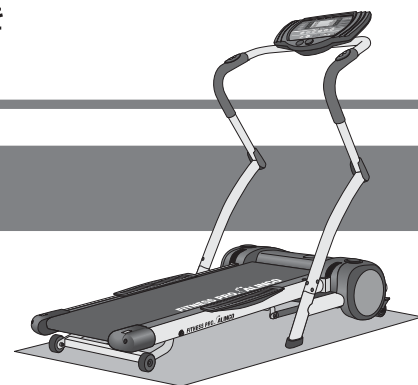
●本製品は、マグネット式の安全装置により、トレーニング中の予期せぬ事故などが発生したとき、安全キーが外れることで速やかに速度を落とし停止することができます。トレーニングを行うとき、必ず安全キーを装着してください。

●本製品は、過負荷や静電気からモーターや電子部品等を保護する為に強制的に電源供給を停止させる機能がついています。その時には、突然停止する場合がありますので、ご使用の際には突然停止しても転倒しないよう、必ずハンドルを持ち、安全に止まれる速度の範囲でご使用ください。

●また、安全キーを外すことによって停止させることができますので、本機をご使用する前には必ず、ご使用の速度で安全に停止できるか確認した上でご使用ください。

●部品が消耗した状態でのご使用は、大変危険ですのでお止めください。

●歩行速度調節ボタンはゆっくりと操作してください。急な操作は機器を傷めるばかりではなく、重大な事故を引き起こす恐れがありますのでお止めください。

お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護マットについて

床面保護と静電気による故障防止の為本機の下には必ず、付属の保護マットを敷いてください。

警告・注意

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警　告

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

⚠ 注　意

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損する恐れのあることを示します。

・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及びご使用はせず、ただちにサービスセンターへお問い合わせください。

●また、各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意

組立前の警告事項

⚠ 警　告

1.　本製品は家庭用のトレッドミル（フィットネスウォーカー）です。学校・スポーツジム等、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、動物の運動用や運動以外の目的では使用しないでください。
2.　本製品は歩行用です。走行用として使用しないでください。
3.　本製品は日本国内でのみお使いください。
4.　本製品の使用は健康な方を対象としています。
次に該当する方は本製品を使用しないでください。
● 医師が使用を不適当と認めた方
次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
● 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
● 知覚障害のある方
● 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
● 皮膚疾患のある方
● 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
● 骨粗しょう症など骨に異常のある方
● 心臓に障害のある方
● ペースメーカー等の体内植込型医療電子機器を使用している方
● 呼吸器障害をお持ちの方
● 高血圧症の方
● 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）等の急性症状のある方
● 悪性の腫瘍のある方
● リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方
● 過去の事故や疾病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
● 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等）のある方
● 脚、腰、首、手にしびれのある方
● 脚部に静脈りゅう等の重度の血行障害や血栓症等のある方
● リハビリテーション目的で使用される方
上記以外に身体に異常を感じている時
5.　本製品の使用体重制限は最大90kgです。体重が90kgを超える方はご使用にならないでください。ご使用中、機器が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
6.　本機の連続使用耐久時間は、最高30分です。30分以上の連続作動はお止めください。また、ご使用後1時間はご使用にならないでください。故障の原因になります。
7.　小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはお止めください。
8.　この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

組立時の注意・警告事項

⚠ 警　告

1.　本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリ等の有無、変形、また、全ての溶接箇所にひび割れ等がないかご確認ください。
2.　組立完了後の試運転及び、ご使用中は駆動部分、本体後部の角度調整部分、ローラーや歩行ベルト等に手足などをはさまれない様にご注意ください。
3.　本製品の組立、及び取り外しの際は、ボルト、ナット、パイプ等に手、指等をはさまないようにご注意ください。また、床面を保護するマット等をご使用ください。
4.　組立が完了するまでは、電源コードをコンセントに差し込まないでください。またホイールカバーを取り付け及び取り外す時には、必ず電源コードをコンセントから抜いてください。
5.　安全のため、組立、及び取り外しの際は必ず、軍手等を着用して、大人2人以上で行ってください。
6.　本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。

⚠ 注　意

1.　組立前に部品が全て揃っているか、必ずご確認ください。もし揃っていない場合は決して組立はしないでください。
2.　組立完了後、大きなグラつきやガタがないか十分にご確認ください。

電動機器の警告事項

―― 本製品はAC100V電源を使用します ――

⚠ 警　告

1.　直射日光の当たる場所や湿気の多い場所、熱器具の近く、屋外には設置しないでください。感電・漏電・発火の原因になります。
2.　本製品の分解・改造は行わないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。修理につきましては、まず当社サービスセンターまでご相談ください。
3.　電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
4.　使用されないときや、雷が鳴り出したときには、電源プラグをコンセントから抜いてください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
5.　コンセントから電源プラグを抜き差しするときには、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください。また、電源コードやプラグが傷んだり、プラグの差し込みがゆるんだ状態のままでのご使用はしないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
6.　本製品の連続30分以上のご使用や、ベルトの回転に逆らうようなご使用はお止めください。機械を傷めるばかりか、感電・漏電・発火の原因になります。
7.　本製品の使用を中止するときには、安全キーをはずしてから、本体メインスイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いてください。使用するときも、コンセントに電源プラグを差し込んでから、本体メインスイッチを入れ、安全キーをセットしてください。内蔵コンピューターの誤作動を防ぐために、この順番は必ず守ってください。

8. 本製品の下には、必ず付属のマットを敷いてください。床を傷つけないために必ず守ってください。
9. 室温が10℃以下・35℃以上の状態ではご使用にならないでください。駆動部分が正常に作動しなくなる恐れがあり、部品等の劣化も早めます。また、室温が低いとモーターが正常に動かずスピードが上がりません。

使用中の注意・警告事項

⚠ 警 告

1. ご使用になられる前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、必ず確認してください。ボルトがゆるんでいますと、ご使用中にパーツがはずれたりすることもあり、重大な事故を起こす恐れがあります。
2. 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。）ソックスとゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）をはいてご使用ください。
3. 乗降する際、ハンドルにもたれかかったり、使用中に左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こす恐れがありますので決してしないでください。
4. 安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
5. ご使用される前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。いきなりトレーニングされますと筋肉等に損傷を及ぼす原因になります。
6. 安全のため、使用中以外でもベルトやローラー部分に手、指を入れたりせず、また物や動物、特に小さなお子様が本製品に近づかないように十分注意してください。
7. 本製品の「折りたたみ時」「ご使用時」、及び「移動時」の際には、ボルト、パイプ等に手、指等をはさまれないようにご注意ください。
8. 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。
9. 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
10. 下記のような症状が出た時は、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）
11. **ご使用中は必ず、手すりをにぎってご使用してください。**
12. 本製品は自動運転のウォーキング機器です。万一、ご使用中にバランスをくずしたり、転倒した場合や緊急停止させる場合は、表示メーターに付いている「安全キー」を手で取り去るか、瞬時に本機から離れる様にしてください。
13. 健康の為、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
14. **安全のため、始動時にはベルトの上には乗らず、ベルトがゆっくり低速で動き出すのを約10秒間以上確認してから乗ってください。**
15. 高速で歩行ベルトが動いた状態では決して乗らないでください。
16. 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
17. 本製品をご使用される前には、本製品の下や周囲にベルトに巻き込むような物がないか確認してください。

⚠ 注 意

1. 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂、ペットの毛などが多い場所では使用しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。
2. 本製品は水平な床の上に設置し、**使用中及び機械の移動の際にも必ず付属の保護マットをご使用ください。**特にたたみの上ではご使用にならないでください。たたみに損傷を与えます。
3. 運動中に体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所でお使いください。
4. 使用中に歩行ベルトが本体フレームの両横に擦れそうになる程、一方に片寄った場合は直ちにベルトを調整してください。
5. 本製品をテレビやラジオの近くでご使用されますと、テレビの画像やラジオの音声にノイズ（雑音）が入ります。その際には、テレビやラジオ又はそれらのアンテナから離れた場所へ移動させてください。

お手入れについての注意事項

⚠ 注 意

1. お手入れの際には必ずメインスイッチを切り、電源コードをコンセントから抜いてください。
2. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
3. 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

保管についての注意・警告事項

⚠ 警 告

1. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包等を施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
2. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社サービスセンター（フリーダイヤル0120-30-4515）までご相談ください。
3. 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品等の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にての点検サービスも行っておりますので、お気軽に弊社サービスセンターまでご相談ください。

⚠ 注 意

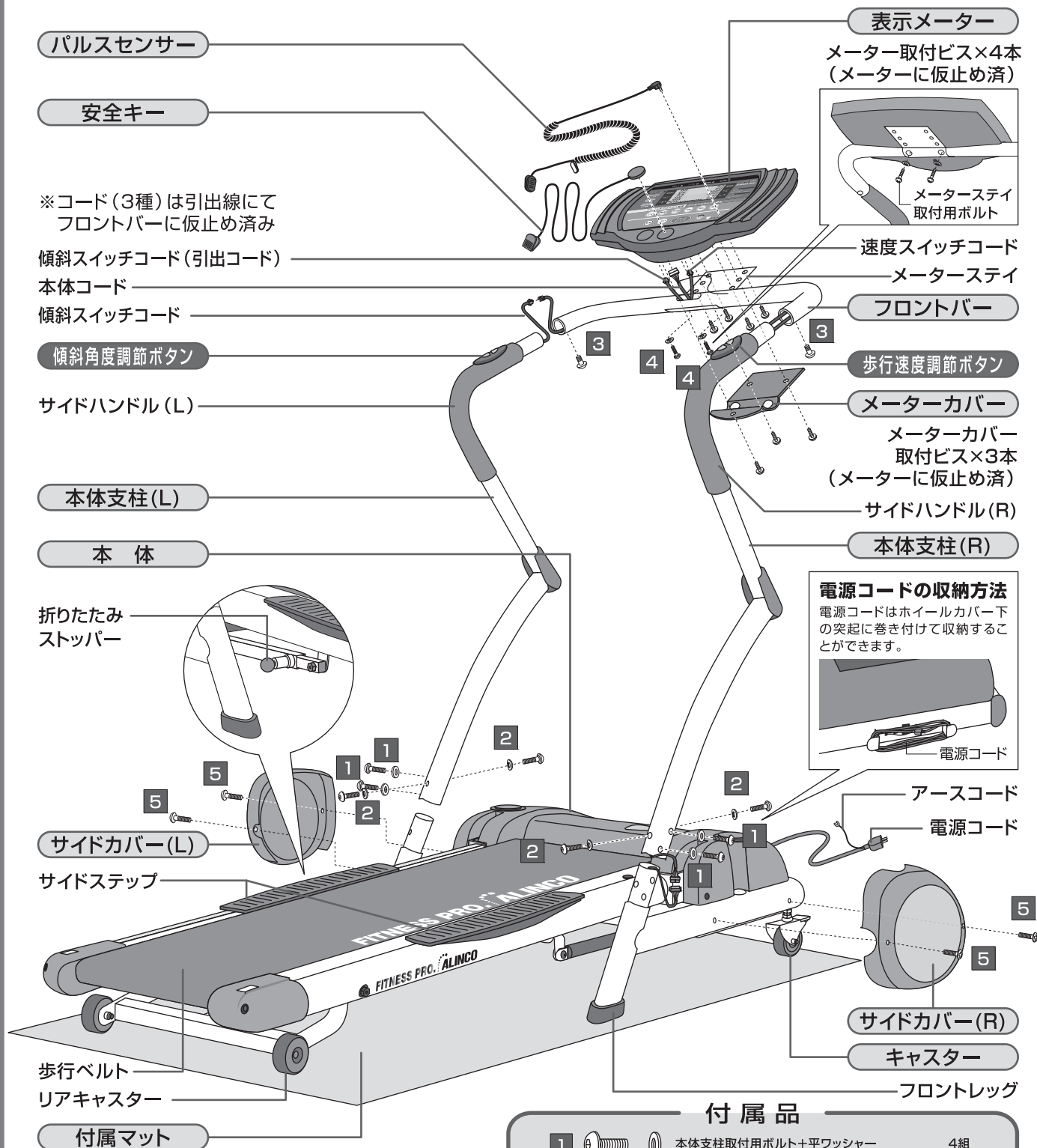
1. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生、歩行ベルト下のデッキ表面に塗られているシリコンの乾きなどが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、しばらく空回しを行って異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

各部の名称 部材及び付属品

梱包をあけましたら組み立てを行う前に、必ず各部品・付属品が揃っているかご確認ください。

付属品

No.	品名	数量
1	本体支柱取付用ボルト＋平ワッシャー（支柱横フラット面に使用）	4組
2	本体支柱取付用ボルト＋波ワッシャー（支柱前後アール面に使用）	4組
3	フロントバー取付用ボルト	2本
4	メーターステイ取付用ボルト＋波ワッシャー	2組
5	サイドカバー 取付用ボルト	4本
	付属工具	1種
	シリコンオイル	1本

※付属工具の六角レンチは先がプラスドライバーになっています。メーターやサイドカバーの取付時にご使用ください。

サイズ（組立状態）：W 725 × D 1,480 × H 1,410 mm
サイズ（折りたたみ状態）：W 725 × D 690 × H 1,410 mm
歩　　行　　面：W 355 × D 1,200 mm
傾　斜　角　度：約 −3°〜 約 4°（電動8段階）
重　　　　　量：約 55.0kg
電源/最大消費電力：AC100V／750W

組立手順（床を傷つけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

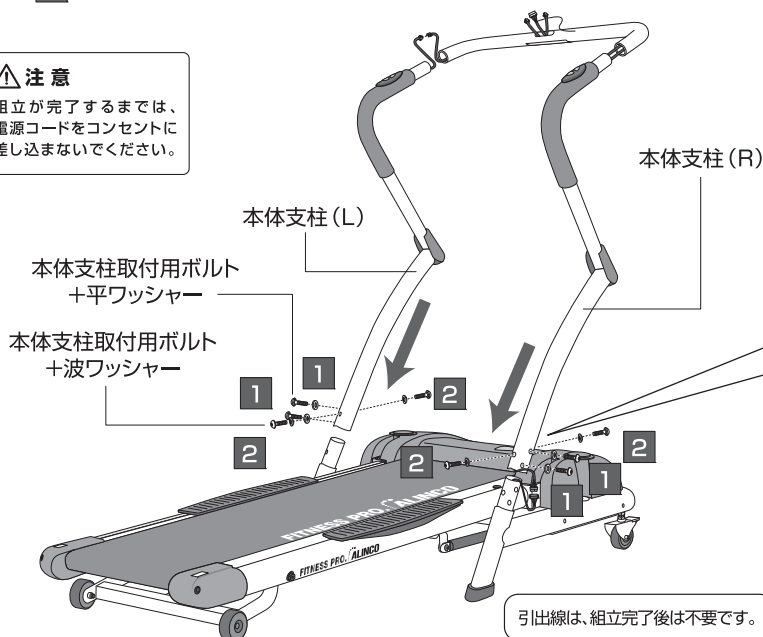
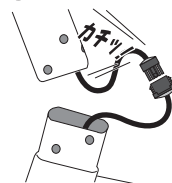
必ず、軍手等を着用し、大人2人以上で組み立ててください。各部の組立は指で締める程度に仮止めし、すべて作業が終わった後、付属の工具等を使ってしっかり増し締めしてください。（付属の工具は本書と共に保管しておいてください。）

1 本体支柱・フロントバー・サイドカバーを取り付けます

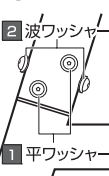
1-1 メーターコードを接続し、本体支柱を取り付けます

①メーターコードをコネクターに接続してください。
②本体支柱を本体に差し込み、1 本体支柱取付用ボルト＋平ワッシャーを支柱横フラット面に固定します。次に 2 本体支柱取付用ボルト＋波ワッシャーで支柱前後アール面を固定します。

⚠注 意
組立が完了するまでは、電源コードをコンセントに差し込まないでください。

引出線は、組立完了後は不要です。

①【本体支柱を取り付ける前の注意】

本体支柱を本体に差し込む前にメーターコードをコネクターに接続してください。

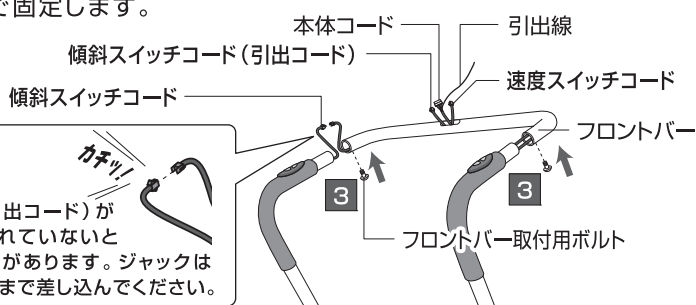
⚠注 意
本体支柱（R）を本体に差し込む際、支柱内を通っているコードを挟んで傷つけないよう、弛んだコードを上から引っ張りながら、パイプを差し込むようにしてください。

②【本体支柱取付用ボルトの注意事項】

本体支柱取付用ボルトは波ワッシャーと平ワッシャーの2種類が付属されています。
●平ワッシャー：支柱横フラット面に取付。
●波ワッシャー：支柱前後アール面に取付。
※取付の際には間違えないよう、ご注意ください。

1-2 フロントバー／メーターステイを取り付けます

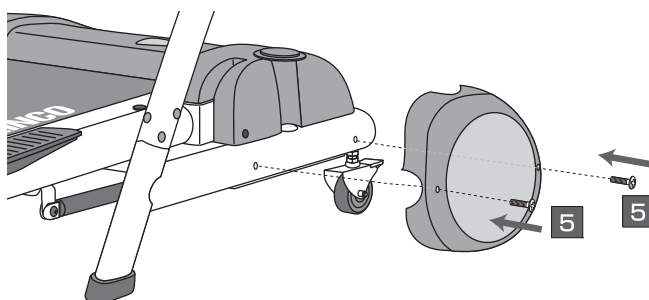
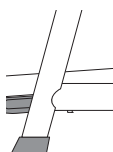
フロントバーから出ている引出線を引っぱり、各コードを引き出します。
3 フロントバー取付用ボルト（左右各1本）で固定します。
次に、メーターステイをフロントバーへ 4 メーターステイ取付用ボルト＋ワッシャー(2組)で固定します。

⚠注 意
各コードをはさまないように注意してください。

⚠注 意
傾斜スイッチコードと傾斜スイッチコード（引出コード）が最後まで確実に接続されていないと正常に作動しない場合があります。ジャックはしっかりと左右均等に奥まで差し込んでください。

引出線は、組立完了後は不要です。

1-3 サイドカバーを取り付けます

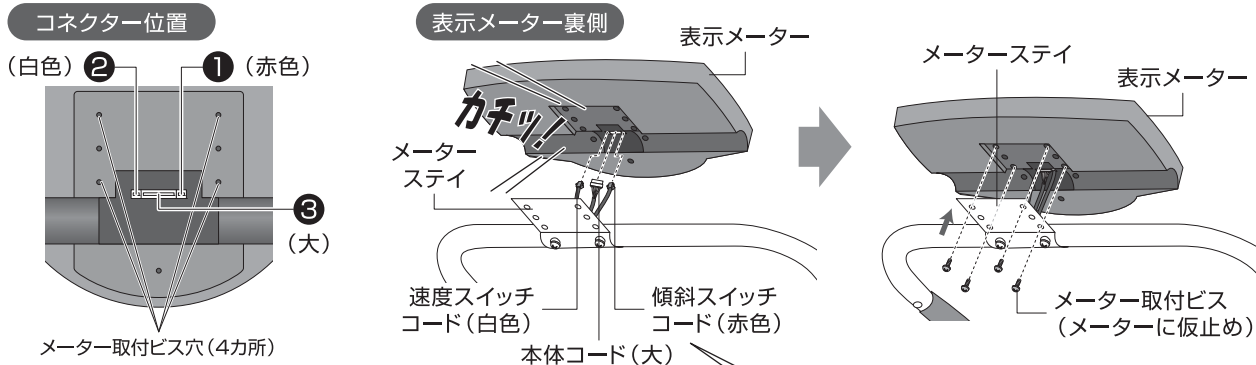
左右のサイドカバーを 5 サイドカバー取付用ボルト（左右各2本）で取り付けます。

⚠注 意
サイドカバーは左右対称なので取付の際はご注意ください。

組立手順（床を傷つけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

2 表示メーターを取り付けます

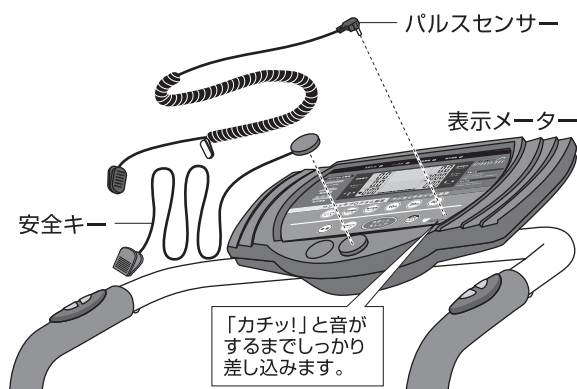
2-1 メーターの取付け・各コードを接続します

メーターに仮止めされているメーター取付ビス4本とメーターカバー取付ビス3本を外します。次に引出線を取り外した各コードをメーター裏のコネクターに【傾斜スイッチコード(引出線)は❶のコネクターへ、速度スイッチコードは❷のコネクターへ、本体コード（大）は❸のコネクターへ】接続します。すべてのコードを接続したら、メーターステイに表示メーターをメーター取付ビス4本で取り付けます。

⚠ 注意	傾斜スイッチコード（赤色）は ❶ 赤色コネクターに 速度スイッチコード（白色）は ❷ 白色コネクターに 間違わないように接続してください。差込み不足の場合、メーターの電源が入らなかったり、使用中にすぐ停止したりします。 ジャックはしっかりと左右均等に奥まで差し込んでください。

2-2 メーターカバーを取り付けます

メーターカバーをメーターカバー取付ビス3本（組立手順2-1で外しておいたもの）でメーターステイに取り付けます。

⚠ 注意	メーター取付位置とメーターカバー取付位置を間違えないよう確認してから取り付けしてください。

安全キー・パルスセンサーセット位置

安全キーをメーター中央下の「安全キーセット位置」に置き（マグネット式）、パルスセンサーをメーター右下のパルスセンサー差込口に、差し込みます。

3 組立完了

全てのボルトを再び工具で増し締めしてください。ご使用前に、フロントレッグ側・キャスターのストッパー、が「固定状態」になっていることを確認してください。

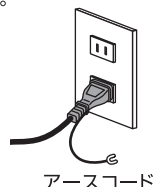
フロントレッグ側・キャスター

アースの取付について

本製品の電源コードにはアースコード（緑色のコード）がついております。

このアースコードは漏電や落雷から本体内部の回路を守る為についておりますが、本機を設置される場所にアースを接続するところが無い場合でも、下記の点にご注意して頂ければ問題ございません。

- ▶ ご使用後は必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。
- ▶ 雷が鳴り出した場合はすぐに使用を止めて電源プラグをコンセントから抜いてください。

※ 上記の注意点は、アースコードを接続している場合にもお守りください。

コンセントにアース端子がある場合

電源プラグ先から出ている緑色のアースコードをコンセントのアース端子に取り付けます。

設置上の注意

本製品を設置する上で、いくつかの注意事項があります。以下の注意事項を確認し、適した場所でのトレーニングを行ってください。

次のような場所への設置は避けてください。

1.設置場所の床強度が弱い。
2.屋外及び直射日光が当たる場所。
3.高温多湿の場所。
4.傾斜のある場所。
5.設置後、周囲にスペースがなくなる。

設置スペースについて

本製品の設置場所は使用者の安全を確保するために十分に広い場所を設け、ウォーカーの周囲、特にその後部には使用者の転倒に備えて厚手のマット等を敷き、事故防止が配慮されている場所をお選びください。

本製品は使って安全なトレーニングを行っていただくために、本製品の周囲には右図のスペースが必要です。このスペース以上を確保できる場所に設置するようにしてください。

万一転倒して放り出されたときぶつからないよう、後方2mには障害物を置かないでください。

⚠ 注 意

※歩行板の下や周囲に人やペット、物が置いていないかご注意ください。

⚠ 警 告

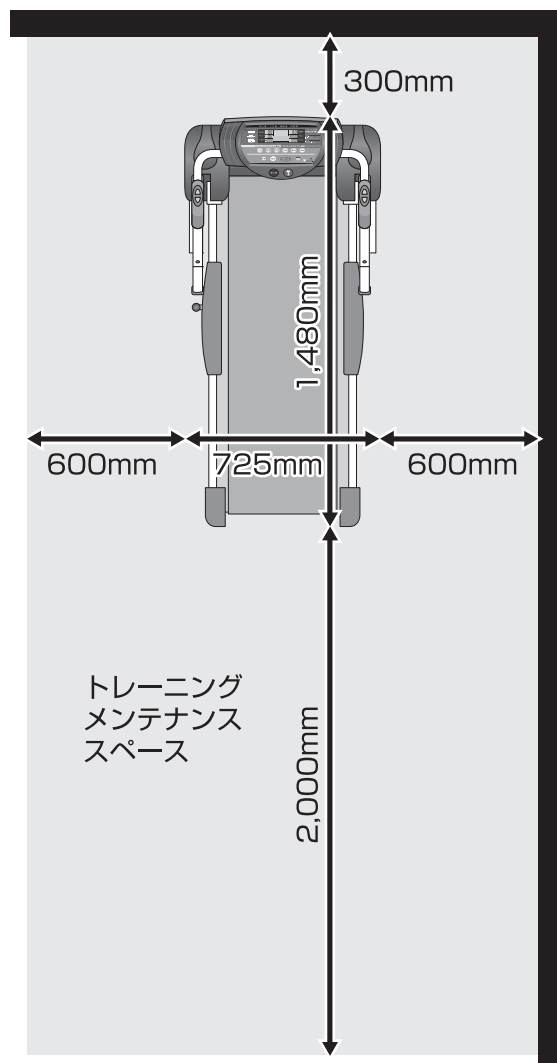
※折りたたみ時は、必ず折りたたみストッパーでしっかり固定されているかご確認ください。歩行板が倒れる場合があり、大変危険です。

※歩行板を上げ降ろしする際には、必ず最後まで歩行板（ローラーキャップ部）から手を離さないでください。

電源について

本製品はAC100V電源を利用します。
本製品は必ず適切なコンセントにつないでください。誤ったコンセントの設置は感電の恐れがあります。

⚠ 注 意

電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。

表示メーターの機能

■ この表示メーターは、傾斜表示・カロリー・心拍数・速度表示・タイマー・距離を個別にデジタル表示します。

メイン表示部

プログラムのブロックを表示します。

固定表示部

傾斜表示（度）

デッキ（歩行面）の現在の角度を表示します。
目安としてお使いください。

カロリー（kcal）

運動中の消費カロリーを表示します。
※同じ運動をしても、人によって消費カロリーは違います。メーターの表示はあくまで一般的な目安としてください。

心拍数（拍/分）

心拍数を表示します。

速度表示（km/h）

運動中のスピードを表示します。
（1.0〜6.0km/h：0.1km/h単位で調節）

タイマー（分:秒）

運動時間を設定・表示します。
（設定時間からカウントダウンしていきます。また、タイマーを設定しなかった場合は30分からのカウントダウンとなります。）

距　離（km）

歩行距離を表示します。

プログラムランプ

トレーニングメニューの使用時に点灯します。

ノーマルコース

一定の速度でトレーニングします。

脂肪燃焼コース

脂肪を燃焼させたい方に最適

体力増進コース

心肺機能の向上を目指す方に最適

ワンタッチタイマー設定ボタン

タイマーを設定する場合に使用し、ワンタッチでタイマーをセットできます。（10分／20分／30分）

お知らせランプ

お知らせモードがON時に点灯します。

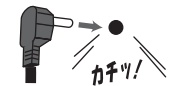
パルスセンサー差込口

心拍数を測定する時に使用します。

カチッ!

しっかり奥まで差し込んでください。

ワンタッチプログラム設定ボタン

プログラムを設定する場合に使用し、ワンタッチでお好みのプログラムを選択することができます。
（ノーマルコース・脂肪燃焼コース・体力増進コース）

心拍セット／リセットボタン

このボタンを押すと心拍数の設定が可能になり、また設定した心拍数の数値を決定します。
※心拍数表示部が点滅します。
●リセットする場合
このボタンを長押し（約3秒）すると「傾斜角度」以外の表示が初期値に戻ります。

音量ボタン

お知らせモードの「音量」を調整できます。

お知らせモードボタン

「音声あり」「音声なし」の切替ができます。
※運動中でも音声のON/OFFの切替が可能です。

停止時安全キー

不使用時には、ここに安全キーをセットしてください。
安全キーの紛失、誤作動を防ぎます。

●ボタン操作の際は強く押さないでください。破損の原因になります。

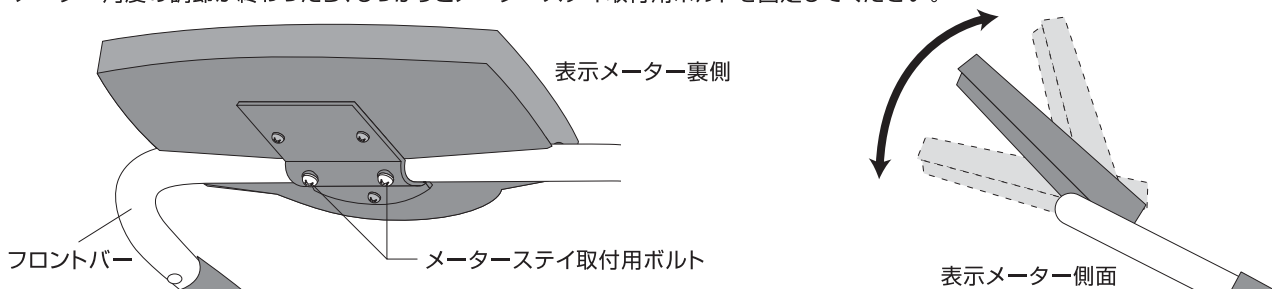
使用時安全キー

機器を作動させる時は安全キーをこの位置に置いてください。
事故防止のため、安全キーがここから外れるとベルトの回転は停止します。
緊急停止する時にはここから安全キーをはずしてください。
※安全キーをセットしていない状態では各表示部に「ーーーー」と表示されます。

スタート／ストップボタン

運動を開始・停止する場合に使用し、このボタンを押すと運動が開始され、もう一度押すと運動を停止します。

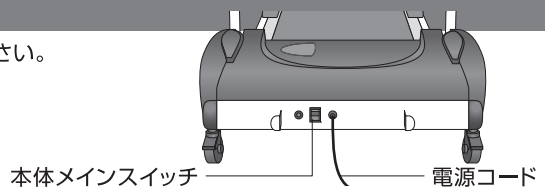
■ メーターの角度調節の方法について

フロントバー（表示メーター裏側）には、メーターステイ取付用ボルトが付いています。メーターの角度を調節する場合は、付属工具でこのボルト（2カ所）を緩めて、お好みの角度に合わせてください。
メーター角度の調節が終わったら、しっかりとメーターステイ取付用ボルトを固定してください。

表示メーターの設定及び操作方法

※ 🔊 は音声を表します。ただし、【お知らせモード】OFFの場合は、音声は流れません。

1 電源を入れます

電源コードをコンセントに差し込み、本体メインスイッチをONにしてください。
（ONの状態ではメインスイッチが点灯します）

⚠警告
必ず家庭用100Vのコンセントにつないでください。100V以外のコンセントに接続しますと、機器が破損し重大な事故を引き起こす原因になります。

2 お知らせモードと音量を決める

電源を入れると【お知らせモード】はONの状態、【音量】は音量小の状態です。

【お知らせモード】をOFFにする場合

【お知らせモードボタン】を押すと【お知らせモード】がOFFに切り替わります。

🔊：「お知らせモードをOFFにします」

⇒ 再度、【お知らせモードボタン】を押すと【お知らせモード】がONに切り替わります。

🔊：「お知らせモードをONにします」

お知らせモードの【音量】を調整する場合

【音量ボタン】を押すと【音量大】に切り替わります。

🔊：「音量を大きくします」

⇒ 再度、【音量ボタン】を押すと【音量小】に切り替わります。

🔊 ：「音量を小さくします」

3 安全キーをセットし、パルスセンサーを差し込みます

①安全キーを表示メーター中央下の「使用時安全キーセット位置」に置きます。（8ページ参照）

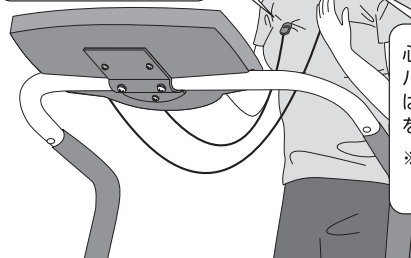
●安全キーがない状態でボタンを押すと音声や警告音でお知らせします。

【お知らせモード】をON時

🔊：「安全キーをセットしてください」

【お知らせモード】をOFF時

「ピィ」と警告音がなります。

⚠注意
本製品はマグネット式の安全装置により、トレーニング中の予期せぬ事故などが発生したとき、安全キーが外れることで速やかに速度を落とし停止することができます。トレーニングを行うとき、必ず安全キーを装着してください。

②パルスセンサーのジャックを表示メーターの「パルスセンサー差込口」にしっかり差し込みます。
（8ページ参照）

⚠注 意

安全キーは緊急停止時に取り外すものです。クリップで胸元あたりに取り付けます。

心拍数を測定する時にはパルスセンサーを耳たぶにはさみます。途中のクリップを襟元で固定しておきます。
※P16パルスセンサー使用上の注意を読んでください。

4【心拍セット】を利用して、心拍数を設定する場合

【心拍セット】とは
あらかじめ上限の心拍数を設定することで、運動中に設定した心拍数を超えてしまった場合、音声による警告のアナウンスが入ります。

🔊：「心拍数の設定値を超えました。スピードを落としてください。」

※心拍数の設定値を超えてしまった場合、心拍数表示部の数字は点滅します。

①【心拍セットボタン】を押すと心拍数表示部が点滅します。

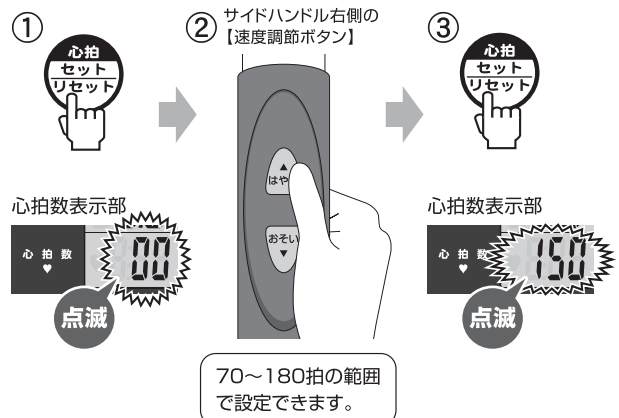
🔊：「速度調節ボタンを押して心拍数をセットしてください。
入力後、心拍セットボタンで確定してください」

②【速度調節ボタン】を使って、上限心拍数を入力してください。
※設定範囲は70～180拍までです。

※【心拍セットボタン】を押した時、初期表示は「0」になっています。
この機能が必要ない方は、数値を「0」のままご利用ください。

③【心拍セットボタン】を押して確定します。

🔊：「心拍数確定しました。」

次ページ【 5 運動を開始します 】へ

表示メーターの設定及び操作方法

※ 🔊 は音声を表します。ただし、【お知らせモード】OFFの場合は、音声は流れません。

■心拍セットの目安

上限心拍数の入力値は、一般的に年齢や運動目的によって異なります。次の計算式を参考に、自分にあった数値を入力しましょう。

①年齢を元に最大心拍数を計算します。
　計算式⇒（220−年齢）＝「最大心拍数」‥‥その年齢の方にとって限界の心拍数です。

②運動の目的によって、①の「最大心拍数」に下記の数値をかけてください。
　○脂肪燃焼（ダイエット）‥‥‥‥「最大心拍数」×0.65⇒脂肪燃焼には限界の心拍数の55〜65％で運動すると効果的です。
　○体力増進（心肺機能の向上）‥‥「最大心拍数」×0.85⇒体力増進には限界の心拍数の65〜85％で運動すると効果的です。

③以上の計算の結果、計算した値を入力すると、心拍数が上がり過ぎた時に音声や心拍表示の点滅で教えてくれます。

■上限心拍数の設定は、P18「トレーニングについて」の中にも、年齢別の表を記載していますので、参考にしてください。

（P18「トレーニングについて」では、目的に適した運動の心拍数を、より詳しい計算式で算出していただけるよう記載しています。
　●体力には個人差がございますので、あくまでも目安としてご利用ください。
　●身体に異常がある方や、医師に治療を受けている方は、医師と相談の上、上限心拍数を設定してください。

5 運動を開始します

■ワンタッチプログラム設定ボタンでコースを選択する場合

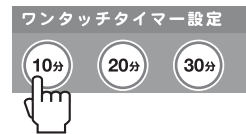
ワンタッチプログラム設定ボタンで【ノーマルコース】、【脂肪燃焼コース】【体力増進コース】からお好みのコースを選び、ボタンを押してください。

※初期画面では、【ノーマルコースボタン】が点灯しています。

【ノーマルコース】を選択した場合
　🔊：「ノーマルコース設定しました。」
【脂肪燃焼コース】を選択した場合
　🔊：「脂肪燃焼コース設定しました。」
【体力増進コース】を選択した場合
　🔊：「体力増進コース設定しました。」

■ワンタッチタイマー設定ボタンで目標設定をする場合

ワンタッチタイマー設定ボタンで【10分】、【20分】、【30分】から目標時間を選び、ボタンを押してください。

【10分】を選択した場合
　🔊：「10分設定しました。」
【20分】を選択した場合
　🔊：「20分設定しました。」
【30分】を選択した場合
　🔊：「30分設定しました。」

⚠注 意　歩行ベルトの上に乗った状態でスタートさせないでください。
本機の始動時には、両足を歩行板左右のステップの上に乗せてスタートします。

5-1 ノーマルコースでトレーニングする場合

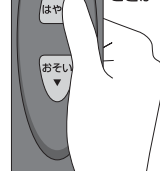
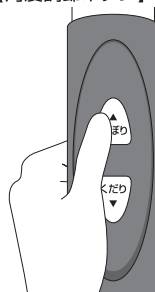
【ノーマルコース】を選択後、【スタート／ストップボタン】を押すと歩行ベルトが動き出します。
※ノーマルコースのランプが赤く点灯しています。

🔊：「ノーマルコース、スタートします。
　　ベルトが動きます。ご注意ください。」

◆時間経過を音声で案内します。
🔊：5分後：「5分経過しました。」
🔊：10分後：「10分経過しました。」
🔊：20分後：「20分経過しました。後、10分です。頑張ってください。」
🔊：停止1分前：「まもなく停止します。ご注意ください。」
🔊：停止時：「停止します。お疲れ様でした。」

■歩行速度と傾斜角度の調節方法

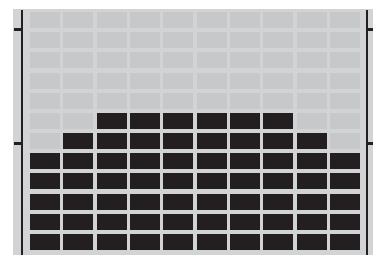
【速度調節ボタン】　　【角度調節ボタン】

サイドハンドル右側の【はやいボタン】【おそいボタン】を押すことで歩行速度を調節することができます。

サイドハンドル左側の【のぼりボタン】【くだりボタン】を押すことで傾斜角度を調節することができます。

5-2 脂肪燃焼コースでトレーニングする場合

【脂肪燃焼コース】を選択後、【スタート／ストップボタン】を押すと歩行ベルトが動き出します。
※脂肪燃焼コースのランプが赤く点灯しています。

🔊：「脂肪燃焼コース、スタートします。
　　ベルトが動きます。ご注意ください。」

◆プログラム時の速度や角度の変更時、時間経過などを音声で案内します。
🔊：加速時：「まもなく加速します。ご注意ください。」
🔊：加速・傾斜角度変化：「まもなく加速します。傾斜角度が変わります。ご注意ください。」
🔊：減速時：「まもなく減速します。ご注意ください。」
🔊：減速・傾斜角度変化：「まもなく減速します。傾斜角度が変わります。ご注意ください。」
🔊：傾斜角度変化：「まもなく傾斜角度が変わります。ご注意ください。」
🔊：停止1分前：「まもなく停止します。ご注意ください。」
🔊：停止時：「停止します。お疲れ様でした。」
※プログラムによる自動変更時のみ音声が流れます。
　手動による速度変更は、音声が流れません。

脂肪燃焼コース：脂肪を燃焼させたい方に最適です。
　ダイエットを目的とし、脂肪燃焼をねらいとしたプログラムです。

●スピードは3分毎に次の列に移行します。
　※速度や傾斜角度の自動変更時は、あらかじめ音声で変更の案内をアナウンスします。

●脂肪燃焼コースでは、運動中の速度の変更は可能ですが、運動中の傾斜角度の調節はできません。

次ページ【 5-3 体力増進コースでトレーニングする場合】へ

表示メーターの設定及び操作方法

表示メーターの設定及び操作方法

※ 🔊 は音声を表します。ただし、【お知らせモード】OFFの場合は、音声は流れません。

5-3 体力増進コースでトレーニングする場合

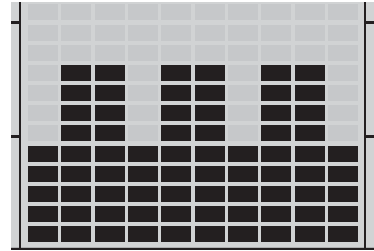
体力増進コース

【体力増進コース】を選択後、【スタート／ストップボタン】を押すと歩行ベルトが動き出します。
※体力増進コースのランプが赤く点灯しています。

🔊:「体力増進コース、スタートします。
ベルトが動きます。ご注意ください。」

◆プログラム時の速度や角度の変更時、時間経過などを音声で案内します。
- 🔊：加速時:「まもなく加速します。ご注意ください。」
- 🔊：加速・傾斜角度変化:「まもなく加速します。傾斜角度が変わります。ご注意ください。」
- 🔊：減速時:「まもなく減速します。ご注意ください。」
- 🔊：減速・傾斜角度変化:「まもなく減速します。傾斜角度が変わります。ご注意ください。」
- 🔊：傾斜角度変化:「まもなく傾斜角度が変わります。ご注意ください。」
- 🔊：停止1分前:「まもなく停止します。ご注意ください。」
- 🔊：停止時:「停止します。お疲れ様でした。」

※プログラムによる自動変更時のみ音声が流れます。
手動による速度変更は、音声が流れません。

体力増進コース：心肺機能の向上を目指す方に最適です。緩急のある運動で体力増進をねらう事ができます。

●スピードは3分毎に次の列に移行します。
※速度や傾斜角度の自動変更時は、あらかじめ音声で変更の案内をアナウンスします。

●体力増進コースでは、運動中の速度の変更は可能ですが、運動中の傾斜角度の調節はできません。

6 心拍セットを設定している場合

設定心拍数を超えた場合

🔊:「心拍数の設定値を超えました。スピードを落としてください。」
※心拍数表示部が点滅します。

⚠注 意　設定心拍数を超えた場合は無理をせず、スピードを落として様子をみてください。
それでも心拍数が下がらない場合は、運動を中止して休憩してください。

心拍数表示部

7 作動中の注意

●「脂肪燃焼」「体力増進」のコースを選択している場合は速度を6.0km/hまで調整できない場合があります。
また、運動中に傾斜角度の調節はできません。

●運動中は、【ワンタッチボタン】は反応しません。（ボタンを押しても「ピピッ!」と鳴るだけで反応はしません）

●「お知らせモード」は運動中でもON／OFFの切替は可能です。

⚠注 意
●本製品は歩行用です。速歩（早歩き）で使用されるには問題ありませんが、走行されるとモーターに負担がかかり、故障の原因になることがありますのでお止めください。
●運動中は必ず手すりを握ってください。

8 停止方法

運動を停止する場合は以下の方法があります。

ストップボタン を押すと停止します。
🔊:「停止します。ご注意ください。」

安全キー を外すと停止します。
🔊:「停止します。ご注意ください。」

タイマー が「0」になると停止します。
🔊:「停止します。お疲れ様でした。」

⚠注 意
緊急停止する時には、クリップで胸元あたりに取り付けた「安全キー」のひもを引っぱり、「安全キー」を外してください。

●【心拍セット／リセットボタン】を長押し（3秒）していない時には、距離・カロリーの数値は保存され、再スタートの際は保存している数値から加算されていきます。（トレーニングコースを変更して再スタートした場合には、タイマーはリセットされ「30:00」に戻ります。）
●【心拍セット／リセットボタン】を長押し（3秒）でリセットされ、初期画面に戻ります。
🔊:「リセットします。」

リセットする場合
【心拍セット／リセットボタン】を長押し（約3秒）してください。
リセットされ、初期画面に戻ります。

9 ご使用終了後

メーターの「安全キー」を外し、本体メインスイッチを「OFF」にして電源プラグをコンセントから抜きます。

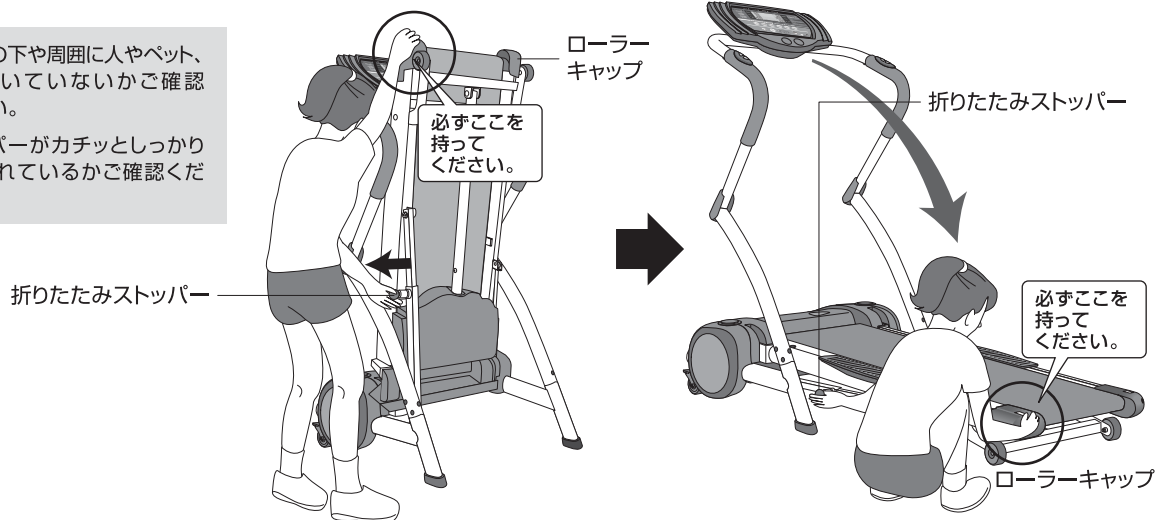
歩行板の開き方・折りたたみ方法／移動方法

歩行板の開き方・折りたたみ方法

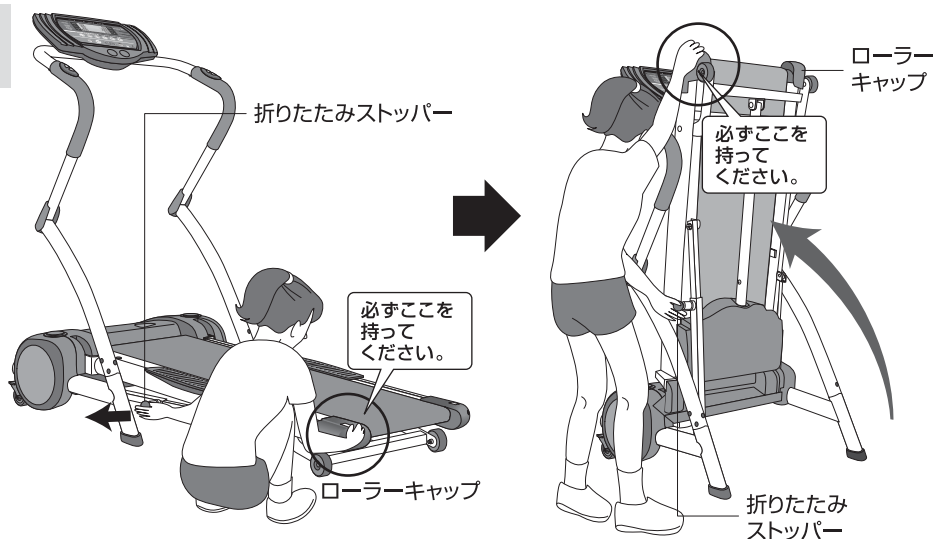
歩行板の開き方

右手でローラーキャップを持ち、左手で本体左下の折りたたみストッパーをゆっくり引きます。最後まで手を離さず歩行板をゆっくり降ろします。

※歩行板の下や周囲に人やペット、物が置いていないかご確認ください。

※ストッパーがカチッとしっかり固定されているかご確認ください。

折りたたみ方法

開くと同様に右手でローラーキャップを握り、左手で折りたたみストッパーをゆっくりと引きます。ストッパーがカチッとしっかり固定される位置まで歩行板を上げます。

※歩行板がしっかり固定されているかご確認ください。

⚠ 注 意

組立後、歩行板の上げ降ろしは必ずストッパーを引きながら行ってください。

⚠ 警 告

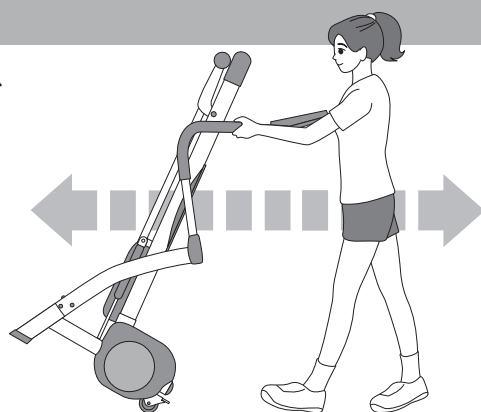
※折りたたみ時は、必ず折りたたみストッパーでしっかり固定されているかご確認ください。歩行板が倒れる場合があり、大変危険です。

※歩行板を上げ降ろしする時には、必ず最後まで歩行板（ローラーキャップ部）から手を離さないでください。

移動方法

本体を折りたたんだ状態で、歩行板が固定されている事を確認してから、サイドハンドルを握り、ゆっくりと図のように傾けて移動してください。
移動時に床が傷つかないようご注意ください。

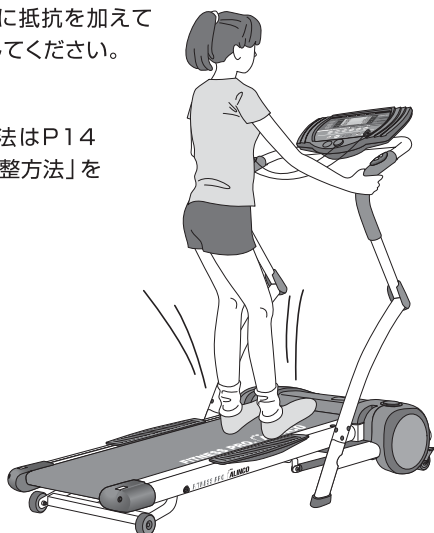
※キャスターのロックを解除してください。

※床を傷つけないように付属のマットを敷き、その上を移動させてください。

ご使用前の注意／始動時・使用時の注意／運動の効果と特徴

ご使用前の注意（安全の為毎回、ご使用前に同じ確認をしてください。）

歩行ベルトの確認　輸送中やご使用によってベルトがたるんでいる可能性があります。必ず、ベルトがたるんでいないかご確認ください。

●確認方法
低速（1km/h）の状態でベルトの上に乗り、ベルトに抵抗を加えて滑らないか確認してください。

●調整方法
ベルトの調整方法はP14「歩行ベルトの調整方法」をご参照ください。

停止時のタイミング　運動中に【スタート／ストップボタン】を押した時や「安全キー」をはずした時にどの程度で止まるのか をご使用前に確認してください。

●運動中に「スタート／ストップ」ボタンを押した場合・・・

●安全キーをはずした場合・・・

⚠ 始動時・使用時の注意

心拍数を測定する時にはパルスセンサーを耳たぶにはさみます。途中のクリップを襟元で固定しておきます。
※P16パルスセンサー使用上の注意を読んでください。

安全キーは緊急停止時に取り外すものです。クリップで胸元あたりに取り付けます。

歩行ベルトの上に乗った状態でスタートさせないでください。
本機の始動時には、両足を歩行板左右のステップの上に足を乗せてスタートします。ベルトがゆっくり動き出すのを確認してから、歩行ベルトの上に足を乗せてください。

歩行速度調節ボタンはゆっくり操作してください。

歩行ベルト

ステップ

運動中、サイドハンドルは必ずにぎってください。

運動の効果と特徴

ウォーカーの効果

ウォーキングはエアロビクス（有酸素運動）の代表種目!!
ウォーキングは手軽なウォーカーがオススメです。

- ●脂肪燃焼、基礎代謝量を高める⇒肥満解消
- ●心肺機能を高める⇒持久力の向上
- ●足の骨を強化する⇒骨密度を高める
- ●足を中心に複数の筋肉が使用⇒筋力強化
- ●下半身の筋力が強化⇒転倒防止
- ●善玉コレステロールが増加する⇒血液サラサラ

傾斜によるウォーキングの効果

	心肺機能を高める	筋肉を強くする	骨を強くする	身体に感じる運動の強さ
平地	○○	○	○○	○○
登り	○○○	○○	○	○○○
降り	○	○○○	○○○	○

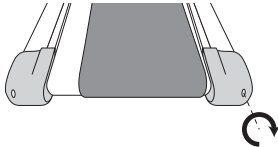
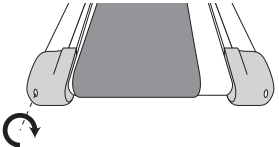
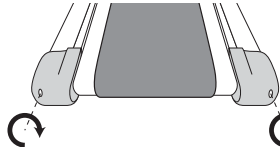
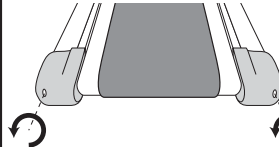
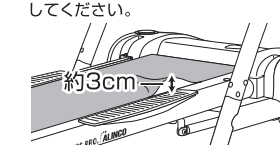
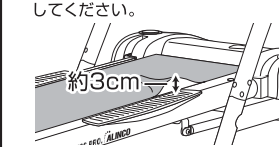
※「○」の数が多いほど効果が大きい

登りウォーキングの特徴

登り坂を歩くときは平地を歩くときに比べて、身体をより高く持ち上げるため、全身に多くの血液を流して身体を動かそうとします。そのため、心肺機能の向上に効果的です。

次のような方にオススメします。
・日常歩くことが少ない
・血液の循環を良くしたい

降りウォーキングの特徴

降り坂を歩くときは平地を歩くときに比べて、脚で踏ん張りながら歩くため、脚の筋肉を強くするのに効果的です。また、脚を地面に着く着地の衝撃も平地に比べて高くなるので、脚の骨をより強くしやすくなります。

次のような方にオススメします。
・脚の筋肉を強くしたい
・脚やヒップを引き締めたい
・脚の骨を強くしたい

歩行ベルトの調整方法

通常の作動音以外の音が発生した場合、ベルトの片寄りやベルトの縁が擦れている場合があります。
その時は下図のように本体後方にあるベルト調整ボルトを付属工具で回して、ベルトの片寄りを調整してください。

ベルトが右に寄る場合

①右側の調整ボルトを付属工具で時計回りに45°締めます。

②歩行ベルトを回すと、ベルトは左へ寄っていきます。

③歩行ベルトを回しても、ベルトが中央へ寄らない時は、さらに時計回りに45°締めてください。

中央へ寄らない場合はこの作業を繰り返します。

④歩行ベルトが中央付近へ戻ってきたら、調整ボルトを反時計回りに少し緩めます。

※調整ボルトを緩めないとベルトは左側へ片寄ってしまいます。

ベルトが左に寄る場合

①左側の調整ボルトを付属工具で時計回りに45°締めます。

②歩行ベルトを回すと、ベルトは右へ寄っていきます。

③歩行ベルトを回しても、ベルトが中央へ寄らない時は、さらに時計回りに45°締めてください。

中央へ寄らない場合はこの作業を繰り返します。

④歩行ベルトが中央付近へ戻ってきたら、調整ボルトを反時計回りに少し緩めます。

※調整ボルトを緩めないとベルトは右側へ片寄ってしまいます。

ベルトがたるんでいる場合

①左右の調整ボルトを付属工具で均等に時計回りに45°締めます。

②調整後はベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中程をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるか確認してください。

③それでも歩行ベルトがたるんでいる時はさらに均等に時計回りに45°締め、ベルトの張りを確認してください。

適度な状態になるまでこの作業を繰り返します。

ベルトが張り過ぎている場合

①左右の調整ボルトを付属工具で均等に反時計回りに45°緩めます。

②調整後はベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中程をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるか確認してください。

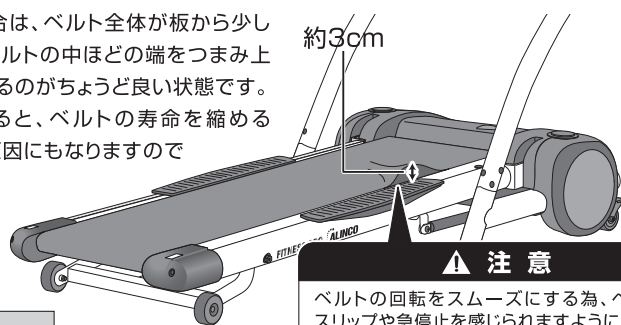
③それでも歩行ベルトが張り過ぎている時はさらに均等に反時計回りに45°緩め、ベルトの張りを確認してください。

適度な状態になるまでこの作業を繰り返します。

ベルトの調整後は空回しを行い、歩行ベルトが安定している状態を確認してください。
ベルトが片寄る場合には、再度ベルトの調整を手順①から行ってください。

ベルト調整ボルト

※ 適度なベルトの張り具合は、ベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中ほどの端をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるのがちょうど良い状態です。あまりピンと張りすぎると、ベルトの寿命を縮めるばかりかベルト切れの原因にもなりますのでご注意ください。

約3cm

⚠ 注 意

ベルトの回転をスムーズにする為、ベルトのスリップや急停止を感じられますようになりましたら、シリコンオイルを塗布してください。
（P15「シリコンオイルの塗布について」参照）
※付属のシリコンオイルをご使用ください。
※シリコンオイルがなくなった場合は、お近くのホームセンターなどでお買い求めください。

■ 歩行ベルトの継ぎ目について

歩行ベルトの継ぎ目（接着面）は、色が異なりますが、異常ではございませんので、あらかじめご了承ください。

⚠ 注 意 ベルトが動いている状態では危険ですので、電源を切ってから調整ボルトを回してください。

⚠ 注 意 運動中及び機械の移動・調整の際には、必ず水平な場所で付属のマットを敷いて行ってください。

⚠ 注 意 ホイール部分は非常にデリケートで精密にできています。ベルトが片寄ったままの歩行、本体が左右に激しく揺れる程の歩行は絶対にお避けください。過激な歩行は故障の原因となります。

⚠ 警 告 運動中は絶対にホイール部分やローラーなど駆動部分には触らないでください。巻き込まれる恐れがあり、大変危険です。

※歩行ベルトは消耗品です。交換用パーツ（有償）は弊社代理店にてお取り寄せできます。

歩行ベルトの調整後は、P13「ご使用前の注意」の内容と、P15「シリコンオイルの塗布について」の内容を必ず確認してください。

シリコンオイルの塗布について

歩行ベルトの回転が鈍くなってくると、モーターへの負担が大きくなり、モーターの故障・基板故障・ヒューズ切れなどの原因になります。故障を防止するために、以下の手順でベルトの回転（滑り）の確認・メンテナンスを行ってください。

確認作業 1

□ 人が乗っていない状態と比べ、人が乗ると極端にベルトの回転速度が遅くなることはないですか？

□ 電源を切った状態で、人力でベルトを回してみてください。回転が非常に重たい場合には、ベルトの滑りが悪くなっています。

⚠ 注 意

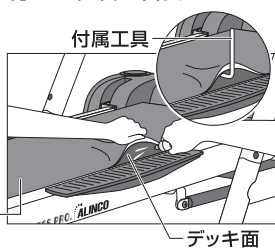
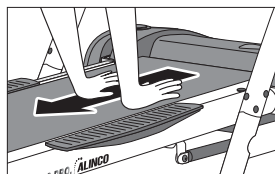
人力でベルトを回した時には、モーターによる抵抗があります。
（購入当時のベルトの滑り具合は正常ですのでご安心ください。）
ベルトの回転に抵抗があっても、人力で回る分には問題ありません。

確認作業 2

□ 歩行ベルト下のデッキ表面の摩擦を取り除くために、シリコンオイルを塗ってください。シリコンオイルの一回の塗布量は、付属のシリコンオイルのボトル約1/2程度が目安です。

● シリコンオイルの塗布方法

歩行ベルトを少し持ち上げ、シリコンオイルをベルト下のデッキ面に塗布します。（左右それぞれから行ってください。）

※歩行ベルトが持ち上げにくい場合は、付属工具を使い持ち上げるようにしてください。

その後、人が乗っていない状態で歩行ベルトを低速で回転させて、ベルト表面を手で押さえながら、デッキ面全体にシリコンオイルを塗り拡げていきます。

確認作業 3

□ 再度、電源を切った状態で人力でベルトを回し、ベルトの回転（滑り）が改善されていることを確認してください。

人力で回ればOK

シリコンオイルの塗布についての注意点

- ●出荷時にはシリコンオイルは塗布されています。 ⇒ 購入当初からシリコンオイルを塗布する必要はございません。
- ●シリコンオイルの塗り過ぎにもご注意ください。 ⇒ シリコンオイルを多量に塗布されると、駆動部タイミングベルトにまでオイルが付着し、ベルトの空回りなど、故障の原因になります。

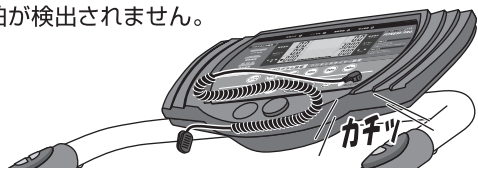
シリコンオイルの塗布量・時期の目安

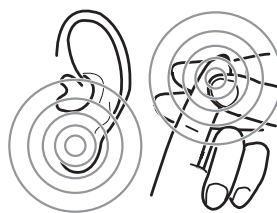
シリコンオイルの1回の塗布量は、ボトル約1/2程度が目安です。

シリコンオイルの塗布時期は、4～6ヶ月毎が目安となります。

パルスセンサー使用上の注意・お手入れ方法・故障かな?と思う前に

プラグをしっかりと差し込む

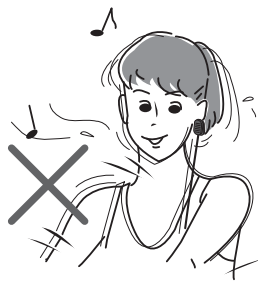
パルスセンサーのプラグをメーター表面のジャックに「カチッ!」と音がするまで差し込んでください。きちんと差し込まれていないと心拍が検出されません。

センサーをはさむ箇所をよくもむ

耳たぶまたは指先にセンサーの先をはさみます。その箇所をよくもんで血行をよくしてから、はさんでください。尚、クーラーや扇風機などの風が当たっていると検出しにくい場合があります。

感度の良い部分を見つける

心拍数を検出しやすい箇所は個人差があります。検出しにくい場合はあまり深くはさまないようにして少しずらすか、はさむ位置を変えてみてください。最初にハートマークが点滅しにくい場合はパルスセンサーを片方の手で強く押さえてください。

付属のクリップでえりもとに固定します

激しくゆらさない

首やコードを振ったりしてパルスセンサーを激しくゆらさないでください。日光、照明の光、振動によってセンサーが働き、極端に数値があがる場合があります。また、運動中にパルスセンサーが動いたり、ずれたりすると、数値が0になる、極端にとぶなど、数値の乱れがありますが故障ではありませんのでご安心ください。

●このメーターは、医療用具ではありません。メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。

お手入れ方法

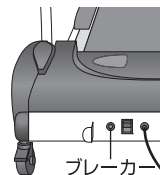
本機を長期にわたりご使用いただくため、定期的にお手入れしてください。

⚠警告 お手入れの際には、必ずメインスイッチを切り、電源コードをコンセントから抜いてください。

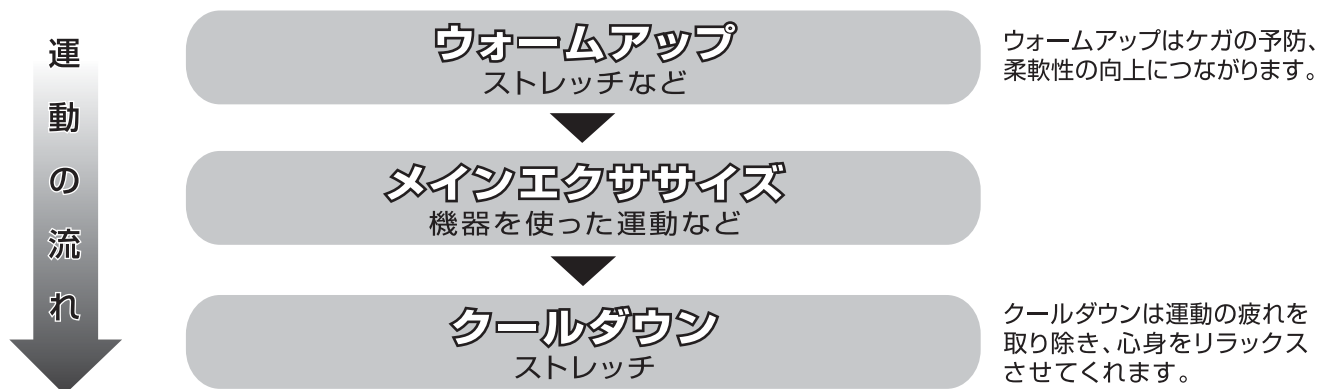
- ■ 本　体 : 汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭きとってください。
- ■ メーター : 乾いた柔らかい布などで乾拭きしてください。
- ■ ホイールカバー内 : 乾いた柔らかい布などでほこりを取り除いてください。

⚠注意 歩行ベルトの下のデッキ表面には、特殊な加工が施されていますので、絶対に洗剤など使用しないでください。

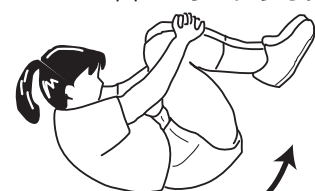
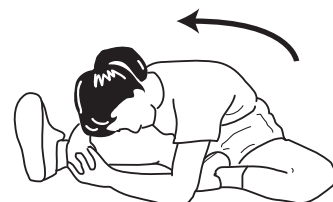
■ 故障かな？と思う前に　下記の項目を一度チェックしてください。

症　状	チェック箇所
●歩行ベルトがスリップする場合（スムーズに回らない場合）	○歩行ベルトを張ってください。（P14「歩行ベルトの調整方法」参照） ○歩行ベルト下のデッキ表面にシリコンオイル（シリコンスプレー）を塗布してください。（シリコンオイル、シリコンスプレーはお近くのホームセンターなどで市販されています。）
●異音がする場合	○各部のネジのゆるみを確認してください。 ○歩行ベルトの片寄りを確認してください。（P14「歩行ベルトの調整方法」参照）
●正常な表示が出ない場合	○本体メインスイッチを切り、再びONにし、始めから操作を行ってください。
●ボタンを押しても受け付けない場合	○操作手順を確認してください。 ○ボタンをしっかり押していますか。
●モーターが回らない場合	○ご使用されているコンセントのブレーカーを確認してください。 ○メインスイッチ横の本体ブレーカーを押してみてください。 ○本体メインスイッチがONになっていますか? ○安全キーは正しくセットされていますか? ○コンセントの差し込みを確認してください。 ○操作手順を間違えていませんか?（P9の使用手順をもう一度ご確認ください。） ブレーカー
●スピードが上がらない	○室温が低いとモーターが温まるまでスピードが上がりません。室温を上げてご使用ください。
●デッキが昇降しない	○「のぼり」「くだり」ボタンを連続使用していませんか?安全装置が働いていますので1時間程、間をあけてから御使用ください。

上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですがサービスセンターまでお電話またはFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

トレーニングについて

アルインコフィットネス機器をより効率良く・効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。
運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓等に負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。

これから運動を始める方・久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動を始め、ウォームアップからクールダウンまで20～40分を目標にしましょう。

ウォームアップとクールダウン

ストレッチ例　運動前後に必ず行ってください。

クールダウンの方法は様々ですが、上記ストレッチの他、バイクなら軽い負荷でゆっくり5～10分間続け、ウォーカーならゆっくりと歩く程度で同じく5～10分間続けてください。

メインエクササイズ

有酸素運動＝しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的 ① 体脂肪の燃焼（ダイエット）

目的 ② 心肺機能の向上

より良い効果を得るには、個々の目的に合わせた正しい運動方法（心拍数チェック）を覚え、実践することです。
運動の強度により、体脂肪の燃焼に効果的なのか、心肺機能の向上に効果的なのかにわかれます。

目的 ① 体脂肪燃焼（ダイエット）のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	133～113	22～19
20	200	130～110	22～18
30	190	124～105	21～18
40	180	117～ 99	20～17
50	170	111～ 94	19～16
60	160	104～ 88	17～15
70	150	98～ 83	16～14

左表はどれくらいの心拍数で運動すればよいかの目安を示しています。心臓が脈打つ限界の回数(最大心拍数)は年齢によっておおよそ決まっています。表の最大心拍数では、40才の人なら心臓は1分間に180拍が上限になります。
体脂肪の燃焼が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の55～65%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

目的 ② 心肺機能向上のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	174～133	29～22
20	200	170～130	28～22
30	190	162～124	27～21
40	180	153～117	26～20
50	170	145～111	24～19
60	160	136～104	23～17
70	150	128～ 98	21～16

心肺機能向上のための運動は、体脂肪の燃焼が目的の運動に比べ、目安となる心拍数はやや高めになります。
心肺機能の向上が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の65～85%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

上表にある目的別の心拍数は年齢を目安として運動の心拍数を算出していますので、個人の体力レベルによっては表の心拍数で運動するときつく感じたり、非常に楽だということがあります。より自身の目的に適した運動の心拍数は下記の計算式にご自身の年齢と安静時の脈拍を測ることで計算していただけます。

{(220ー年齢)ー安静時心拍数} × 0.55(体脂肪の燃焼が目的) / 0.65(心肺機能向上が目的) ＋ 安静時心拍数=運動の目標心拍数

心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、上表のよう10秒間測り、その数値を6倍して1分間の心拍数に換算しましょう。

運動は20～30分を目標にしましょう。
また、1週間に2回を目安にはじめ、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。運動を楽しく継続して行うことが、最も効果的で効率の良い健康への近道です。

運動を開始して体脂肪の燃焼が活発になるまで20分ほどかかります。運動を開始して最初の20分は血液の中を流れている脂肪がエネルギーとして利用されます。血液中の脂肪が燃焼され減ってくると、蓄えられている皮下脂肪や内臓脂肪を分解し、エネルギーとして利用しはじめます。そのため、体脂肪を燃焼させ効果的に減量(ダイエット)するためには、20分以上のゆっくりとした運動を続けることが大切です。
とはいえ、いきなり20分以上の運動をするのはとてもきつく感じてしまいます。運動を開始して20分以内では、ドロドロの血液をきれいにすることができますので、健康維持を目的の場合は20分以内でも効果があります。
ご自身の体力にあわせて、少しずつ運動の時間を長くしていきましょう。また、日常の体調管理、効果的な運動のためにも脈拍数のチェックは必ずおこなうようにしましょう。